



Зубы и десны очень важны для здоровья ребенка. Зубы нужны для того, чтобы жевать, говорить и улыбаться.

Молочные зубы ребенка должны быть здоровыми, даже несмотря на то, что они выпадают. На их месте должны вырасти прямые и здоровые постоянные зубы.

Позаботьтесь о том, чтобы ваши собственные зубы и ротовая полость были здоровы. Микробы, которые вызывают кариес и разрушение зубов, могут перейти к вашему ребенку!

- Никогда не кормите ребенка своей ложкой и вилкой.
- Не разжевывайте для ребенка пищу и не пробуйте еду перед тем, как дать ее ребенку.
- Мойте соску водой, а не лижите ее.
- Ухаживайте за своими собственными зубами и регулярно посещайте зубного врача.



От рождения до одного года:

У большинства младенцев первые зубы появляются в возрасте 6 месяцев. Но разумнее всего начать думать о здоровых зубах с самого начала:

- Кормите ребенка грудью.
- Укладывайте ребенка спать без бутылочки.
- Начинайте поить ребенка из чашки с шести месяцев.
- Вытирайте или чистите ребенку зубы и десны каждый день, особенно после еды.
- Пользуйтесь чистой салфеткой или влажной, мягкой детской зубной щеткой.
- Не пользуйтесь зубной пастой.

Начиная с одного года водите ребенка к зубному врачу не реже одного раза в год

- После года не разрешайте ребенку пользоваться бутылочкой.
- Каждый день проверяйте, здоровы ли зубы и десны у ребенка:
 - Смотрите, нет ли белых, коричневых или черных пятен у ребенка на зубах. Если вы заметите какие-либо пятна на зубах, сразу отведите ребенка к зубному врачу.
 - Проверяйте, не опухли ли десны, не кровоточат ли и нет ли на них прыщиков.

Предохраняйте от заболеваний зубы ребенка в возрасте от одного до двух лет.

- Прекратите кормление из бутылочки и продолжайте каждый день проверять зубы и десны.
- Наливайте воду в специальную чашку, если ребенок носит ее с собой.
- Между кормлениями давайте ребенку здоровую пищу, а не сладости.
- Очищайте зубы и десны салфеткой или мягкой зубной щеткой без зубной пасты.
- Каждую неделю проверяйте, нет ли на зубах признаков кариеса.



Здоровые зубы: Полезные советы

Здоровые зубы и счастливые улыбки

Как сделать так, чтобы у ребенка были здоровые зубы и десны

Когда ребенку от двух до трех лет:

- Чистите зубы ребенку два раза в день, особенно перед сном.
- Попросите врача или стоматолога порекомендовать вам зубную пасту, содержащую фтор, когда ребенку будет около двух лет.
- Количество фторсодержащей зубной пасты на щетке должно быть величиной с горошину.
- Научите ребенка выплевывать зубную пасту после чистки зубов.
- Не разрешайте ребенку есть или глотать зубную пасту.
- Начинайте учить ребенка чистить зубы самостоятельно, но помните, что вам все равно нужно помогать ребенку.
- Водите ребенка к зубному врачу не реже одного раза в год.



Предохраняйте зубы ребенка от разрушения, когда ребенок становится старше. Когда ребенку от трех до пяти лет:

- Помогайте ребенку чистить зубы по крайней мере два раза в день.
- Очищайте межзубные пространства специальной нитью каждый день.
- Водите ребенка к зубному врачу не реже одного раза в год.



Не знаете, где найти зубного врача?

Позвоните в Ассоциацию зубных врачей штата Калифорния (California Dental Association): (800) 232-7645 или (800) CDA-SMILE

Позвоните в Общество детских зубных врачей штата Калифорния (California Society of Pediatric Dentists): (800) 503-9780

Позвоните по «горячей линии» стоматологов штата Калифорния (Denti-Cal): (800) 322-6384